

10・11月の教室のお知らせ

参加無料／申込必要

新型コロナウイルスの関係で、教室の中止や延期、オンラインでの開催等に変更する場合がありますのでご了承願います。

参加を希望される方は、下記の連絡先に開催日1週間前までにお申し込みください。また、申込者が定員に達した時点で締め切りとします。

| 日 時 | 内 容 | 会 場 | 定 員 | その他の |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----|---|
| 10/5 (水) 10:30～11:30 | 膝痛とその予防 | 厚別西地区センター (厚別西4条4丁目10-1) | 15 | 講師：リハビリ職 動きやすい服装でいらしてください |
| 10/28 (金) 14:00～15:00 | 生活習慣病と認知症の話 | 小野幌会館 (厚別東4条4丁目9-3) | 20 | 講師：薬剤師 |
| 11/25 (金) 14:00～15:00 | 腰痛とその予防 | 小野幌会館 (厚別東4条4丁目9-3) | 20 | 講師：リハビリ職 上靴必要、動きやすい服装でいらしてください |
| 11/30 (水) 10:00～11:30 | スマートフォン学習会 (もっと使えるようになりたい編) | 厚別西地区センター (厚別西4条4丁目10-1) | 8 | 講師：ドコモショップ厚別西店 どのメーカーの方も参加OKです。ご自身のスマートフォンはお持ちください ビデオ通話やZoomの体験も行います |

オンライン介護予防教室を開催しています！毎週火曜日 11:00～11:30

自宅から参加できます。プログラム内容やオンライン接続について等、お問合せください。



自主グループでも講話します！

※講話のみ参加OK！ご希望される方は当センターへご連絡ください

➤ 小野幌はつらつサロン

高齢者の住まい 10/12 (水) 10:30～11:30 小野幌会館



➤ 元気クラブ

やってみよう！習字 10/20 (木) 14:00～15:00 DCM厚別東店カルチャースペース

➤ スペースコミュニティカフェ

握力をつけよう！ 11/1 (火) 13:30～14:00 カフェスペース



認知症予防10か条

出典：認知症予防財団

- 第1条【食事】塩分と脂肪を控えて バランス良く
- 第2条【運動】歩こうよ 手足を動かし 脳刺激
- 第3条【不摂生】深酒とタバコをやめれば 病なし
- 第4条【健診】習慣病 肥満に血圧 早めの一手
- 第5条【転倒】気をつけよう 頭の打撲 引き金に
- 第6条【興味】好奇心 前向き人生 いつまでも
- 第7条【趣味・日記】考えて まとめて表現 よい習慣
- 第8条【人間関係】こまやかな 気配り欠かさず お付き合い
- 第9条【若さ】老け込むな おしゃれ心を 忘れずに
- 第10条【ストレス】くよくよと 考え込まず ため込まず

新型コロナウイルス感染拡大予防に
ご協力ください
体温（自宅でも測定）・体調を確認しま
す。ご自身・周囲の方で発熱や体調不
良の場合は参加を見合わせください。
会場に着いたら手指消毒、マスク着用
をお願いします

【発行者・お問い合わせ先】

〒004-0069

厚別区厚別町山本 750-6 厚別栄和荘4階

さいとう
介護予防センター厚別西東

☎896-5019 (月～金 9時～17時半)

介護予防センターは札幌市の委託事業です

裏面もご覧ください